

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.

Ag 84 Fl
Foreign

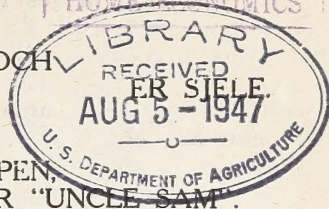
Distributed by the
U. S. FOOD ADMINISTRATION

HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

(Swedish)

LIBRARY
U.S.D.A.

HOME ECONOMICS



En fullständig middag bestående af en rätt.

BLIR OMTYKT AF:
HUSFADERN,
BARNEN OCH

BESPARNING AF KASSAN;
NÄRANDE FÖR KROPPEN,
TILL NYTTA FÖR "UNCLE SAM".

Alla bli förtjusta i denna rätt. Hvarför? Därför att den är varm, smaklig och ej kostsam.

Nyttig för både den som arbetar och leker. Detta är orsak till att både pappa och barnen komma att tycka om den.

Lätt att laga och servera, därför kommer Ni sjelf att välja den.

Endast en rätt att laga, — få kärl att diska, — många steg sparade.

God närande föda — — man kan vara säker om att familjemedlemmar bli tillfullo mätta och belättna med denna rätt.

Den innehåller alla beståndsdelar som kroppen behöfver, och gifver kraft och styrka.

Genom att servera denna enkla middagsrätt göra vi landet en tjänst.

Vi spara hvete och kött, som bättre behöfves 'over there' för våra soldater och allierade.

FÖRSÖK DENNA ENRÄTTSMIDDAG.

EN-RÄTTS-MIDDAGAR.

Utgör en tillfredsställande måltid för en familj af 5 personer

Fisksoppa.

Hare, Höns eller annat kött kan användas istället för fisk, tomater istället för mjölk, morötter kan uteslutas.

1½ lbs. fisk (färsk, salt eller konserverad)	2 fint skurna morötter
9 potatisar (skalade och skurna i små bitar)	¼ lb. späckfläsk
1 lök (skuren i skifvor)	3 koppar mjölk
	Peppar
	3 matskedar mjöl.

Fläsket skäres i tärningar och stekes tillsamman med löken i 5 minuter. Fläsket, löken, potatisen och morötterna lägges i en kittel eller kastrull, och kokande vatten hälls öfver. Nog vatten för att öfvertäcka ingredienserna. Kokas tills grönsakerna kännas mjuka. Mjölet utröres i en ¼ kopp af den kalla mjölken. Detta tillsättes under vispning tillika med resten af mjölken och fisken hvilken förut benats och blifvit skuren i små bitar. Soppan får koka ungefär 10 m. eller tills fisken är mjuk.

Man kan utesluta fläsket om man vill hvilket i så fall ersättes af en matsked flottyr eller annat fett.

Torkade grön ärter med risgryn och tomater.

1½ koppar risgryn	1 matsked salt
2 koppar ärter	¼ tesked peppar
6 lökar	2 koppar tomater (färska eller konserverade)

Ärterna lägges i vatten (2quart) öfver natten. De kokas i samma vatten tills de äro mjuka. Risgrynen, löken, tomaterna, samt kryddorna tillsättes och alltsamman får koka i 20 m.

Kokt Hominy med kött.

Hominy är utmärkt att använda till en-rätts-middagar om man har eld i kökspisen att låta den koka länge nog. Ännu bättre är att använda en kokapparat utan eld. 1½ quart vatten upphettas till kokpunkten. En tesked salt samt 2 koppar hominy, hvilka legat i blöt öfver natten, tillsättes och får koka i 4 timmar i dubbelkokare. Detta blir 5 koppar och kan dubbla satsen eller mera kokas och användas för flera måltider. Hominy är utmärkt tillsammans med torkad, salt eller konserverad fisk, kött eller grönsaker. Likaså kan det användas till köttrester eller andra öfverlämningar.

Nedan stående är en kombination:

5 koppar kokt "Hominy"	¼ lb. torkat kött
4 potatis	2 koppar mjölk
2 morötter (skurna)	2 matskedar flottyr
1 tesked salt	2 matskedar mjöl.

Beredning: Flottet smältes och mjölet iröres. Den kalla mjölken tillsättes och blandas väl. Får koka till det tjocknar.

Den i tärningar skurna potatisen och morötterna lägges i och alltsamman hälles i en smord form och gräddas ungefär en timme i ugn.

Dessa rätter utgöra fem olika sorter och hvar och en af dessa äro nog för en fullständig middag för 5 personer. Bröd ätes naturligtvis därtill samt efterrätt, om så önskas, såsom frukt eller sylt.

FEM GRUPPER AF FÖDOÄMNEN.

1. Grönsaker eller frukt.
2. Mjolk, eller ost, el. egg, el. fisk, el. kött, el. bönor.
3. Grynätter: Majs, risgryn, hafregryn, råg eller hvete.
4. Sirap eller socker.
5. Fett, sådana som flottyr, margarin, olja, smör.

Utvälj någonting från hvarje af dessa fem grupper hvarjedag.

FLERA EN-RÄTTSMÅLTIDER.

Andra recept för liknande rätter finnas i United States Food Leaflets.

"Instead of Meat", Leaflet No. 8 gifver oss anvisning på sådana födoämnen som med fördel kan användas då mjölk ej köpes, och hur man lagar en-rättsmåltider utan kött.

"Make a little meat go a long way", Leaflet No. 5 ger anvisning på hur man kan reducera köttträskningen. Smakliga "stews" och köttpajer äro där beskrifna och kunna tillagas med mycket litet kött och ändock får man matsedeln varierande.

Man kan göra sina egna "compositioner" genom att kombinera födoämnen från de olika 5 grupperna.

Låt grannarna få del af den.

DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups rice	1 tablespoon salt
2 cups dried peas	¼ teaspoon pepper
6 onions	2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato and seasonings and cook 20 minutes.

POTTED HOMINY AND BEEF

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat 1½ quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned or fresh fish, or meat and vegetables left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups cooked hominy	¼ pound dried beef
4 potatoes	2 cups milk
2 cups carrots	2 tablespoons fat
1 teaspoon salt	2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

THE FIVE FOOD GROUPS

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.
3. Cereal: corn, rice, oats, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.

Choose something from each of these five groups every day.

MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

"Instead of Meat" Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy meat and how to make some meatless one-dish meals.

"Make a little Meat Go a Long Way" (Leaflet No. 5) will help you to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

A Whole Dinner In One Dish.

THE YOUNGSTERS WILL LIKE IT.

FATHER WILL LIKE IT.

YOU WILL LIKE IT.

Your pocketbook will surely like it.

Your bodies can't help liking it.

"Uncle Sam" is bound to like it.

EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NOURISHING FOOD—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

TRY THESE ONE-DISH DINNERS

Each enough for a family of five.

FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned)	¼ pound salt pork
9 potatoes peeled and cut in small pieces	3 cups milk
	Pepper
1 onion, sliced	3 tablespoons flour.
2 cups carrots cut in pieces	

Cut pork in small pieces and fry with the chopped onion for five minutes. Put pork, onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with one-half cup of the cold milk and stir in to the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot. You can omit salt pork and use a tablespoon of other fat.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 3.